PRO-FORM®
1200 ZLT

Nº de Modelo PETL98809.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

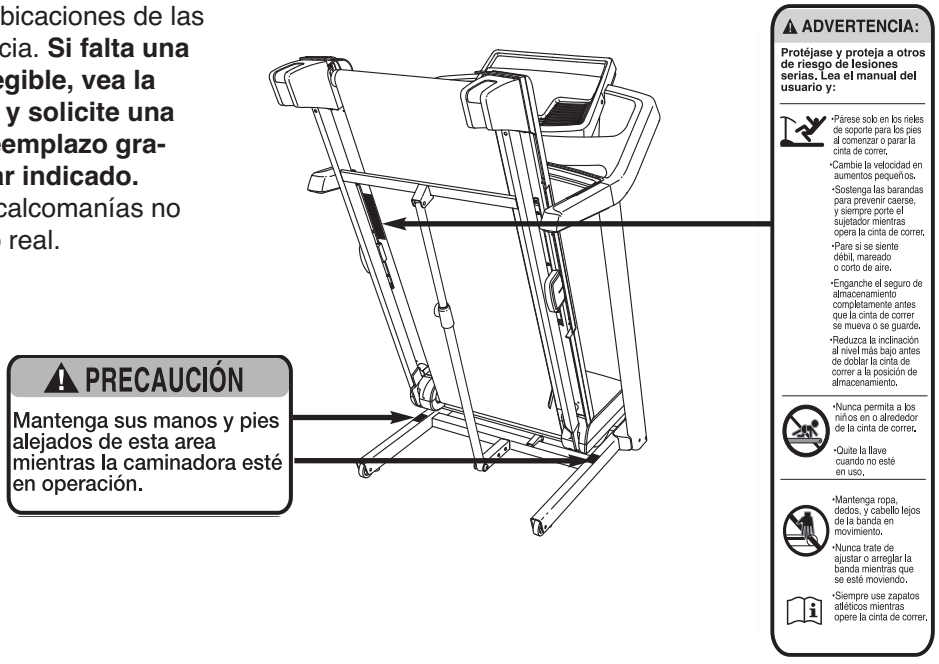
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 13
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 23
PROBLEMAS 25
GUÍAS DE EJERCICIOS 28
LISTA DE LAS PIEZAS 29
DIBUJO DE LAS PIEZAS 31
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que las calcomanías no se muestren a su tamaño real.


⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr deber de ser usada solamente por personas que pesan 136 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardiaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardiaco en general.**

19. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el cortacircuito.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 23.) Usted debe poder levantar con seguridad 20 kg para levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca inserte algun objeto en cualquier abertura en la máquina para correr.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

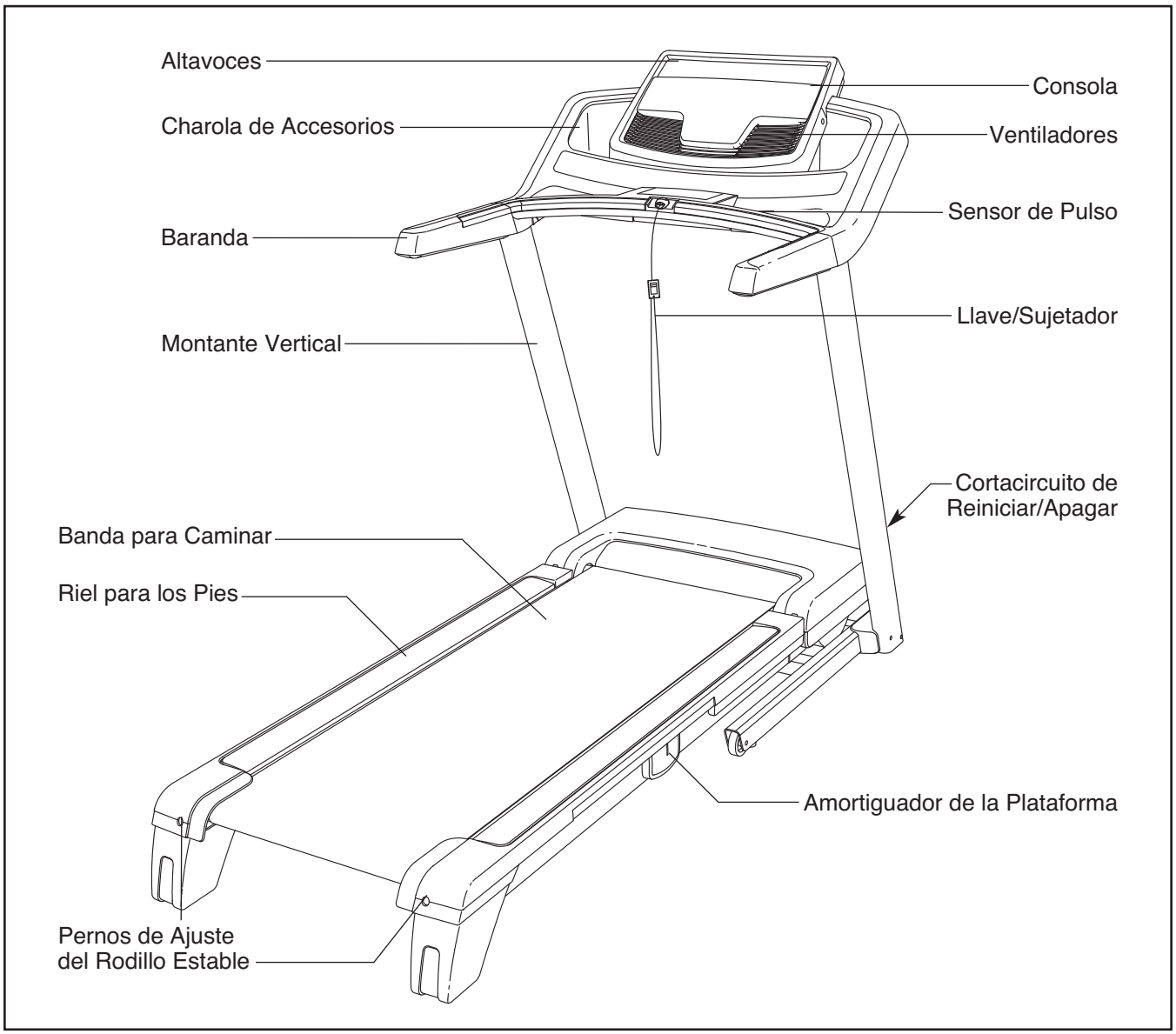
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® 1200 ZLT. La máquina para correr 1200 ZLT cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

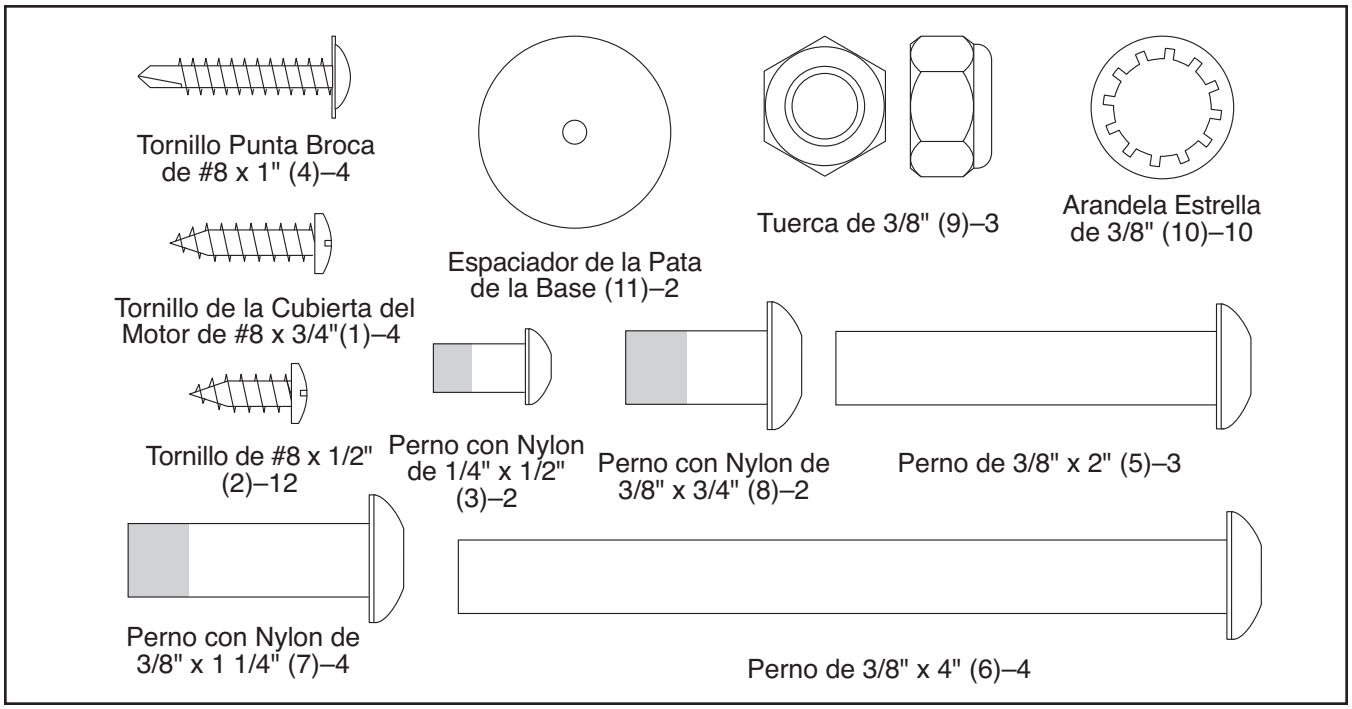


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

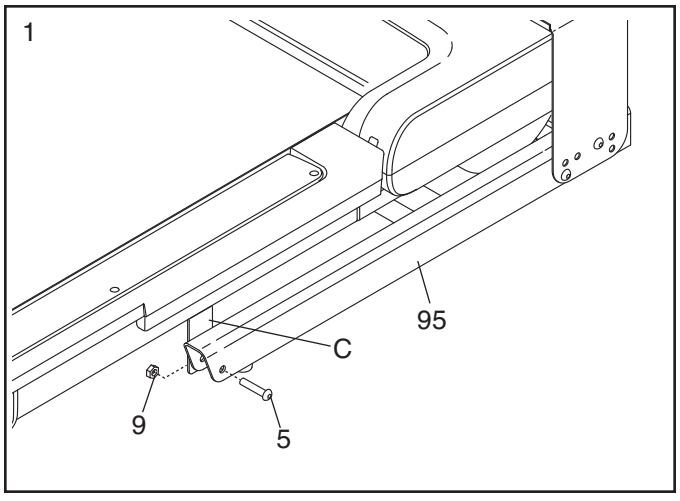
El montaje requiere la(s) llave(s) hexagonal(es) incluida(s), su propio destornillador estrella , una llave ajustable , un mazo de goma y tijeras .

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (4)–4
Espaciador de la Pata de la Base (11)–2
Tuerca de 3/8" (9)–3
Arandela Estrella de 3/8" (10)–10
Tornillo de la Cubierta del Motor de #8 x 3/4"(1)–4
Tornillo de #8 x 1/2" (2)–12
Perno con Nylon de 1/4" x 1/2" (3)–2
Perno con Nylon de 3/8" x 3/4" (8)–2
Perno de 3/8" x 2" (5)–3
Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/4" (7)–4
Perno de 3/8" x 4" (6)–4

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Retire de la Base (95), la Tuerca de 3/8" (9), el Perno de 3/8" x 2" (5) y el soporte de envío (C). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Descarte el soporte de protección. Las Tuercas y los Pernos de se utilizan en los pasos 3 y 6.

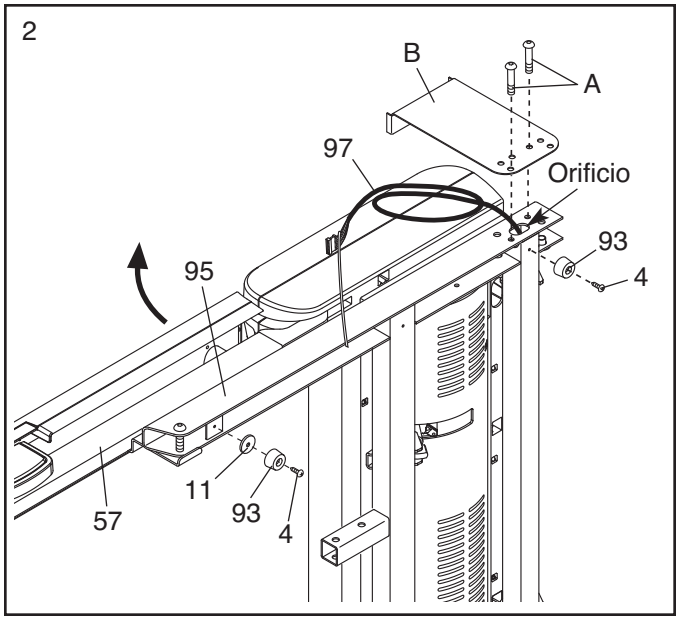


2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado izquierdo. Pliegue la Armadura (57) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable; **no pliegue la Armadura completamente todavía.**

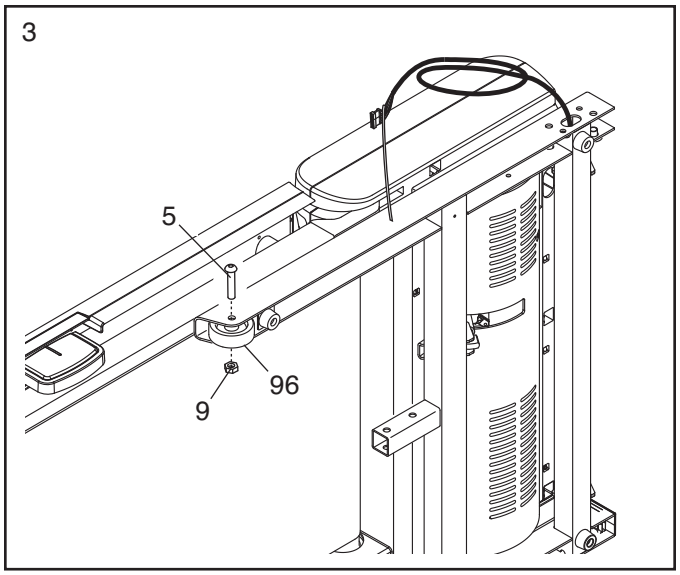
   Retire y deseche los dos pernos indicados (A) y el soporte de transporte (B).

   Corte las ataduras de transporte fijando el Cable del Montante Vertical (97) a la Base (95). Ubique la atadura en el orificio indicado que está en la Base y úsela para extraer el Montante Vertical del orificio.

   Fije una Pata de la Base (93) a la Base (95), en la ubicación indicada, con un Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (4) y un Espaciador de la Pata de la Base (11). Luego fije otra Pata de la Base (93) con un solo Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (4).

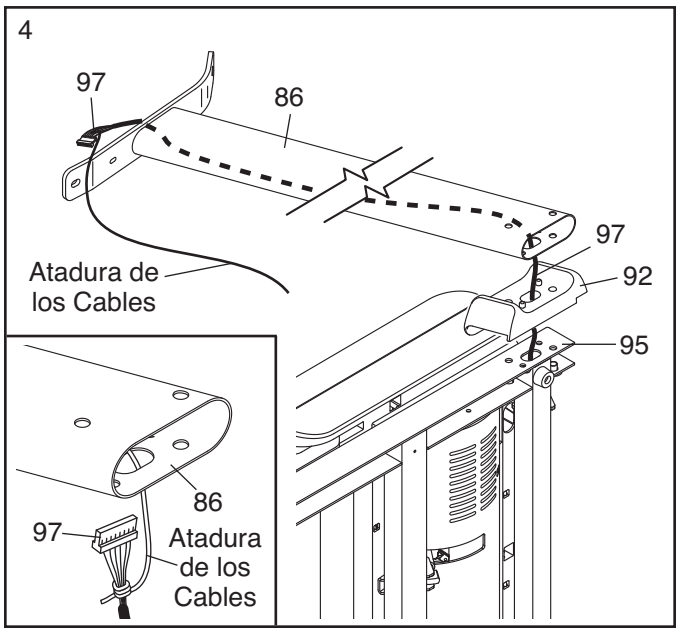


3. Fije una Rueda (96) con la Tuerca de 3/8" (9) y el Perno de 3/8" x 2" (5) que retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (86) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (92), que están marcados con pegatinas "Right" (*R* o *Right* indica derecha; *L* o *Left* indica izquierda). Inserte el Cable del Montante Vertical (97) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra. Sitúe el Espaciador del Montante Vertical Derecho sobre la Base (95).

   Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical Derecho (86) cerca de la Base (95). **Vea el dibujo intercalado.** Ate la atadura de los cables del Montante Vertical Derecho firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (97). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sujete un Espaciador del Perno (25) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (86). Introduzca un Perno de 3/8" x 4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (10) en el Montante Vertical Derecho y en el Separador de Perno. **Repita este paso con un otro Espaciador del Perno (25), otro Perno de 3/8" x 4" (6) y otra Arandela Estrella de 3/8" (10).** Sitúe el Montante Vertical Derecho en el Espaciador del Montante Vertical Derecho (92).

   Apriete parcialmente los Pernos de 3/8" x 4" (6); **no los apriete a fondo todavía.**

   Presione una Tapa de la Base (88) en la Base (95).

6. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado derecho. Pliegue la Armadura (57) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue la Armadura completamente todavía.**

   Retire y deseche los dos pernos indicados (A) y el soporte de transporte (B).

   Fije una Pata de la Base (93) a la Base (95), en la ubicación indicada, con un Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (4) y un Espaciador de la Pata de la Base (11). Luego fije otra Pata de la Base (93) con un solo Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (4).

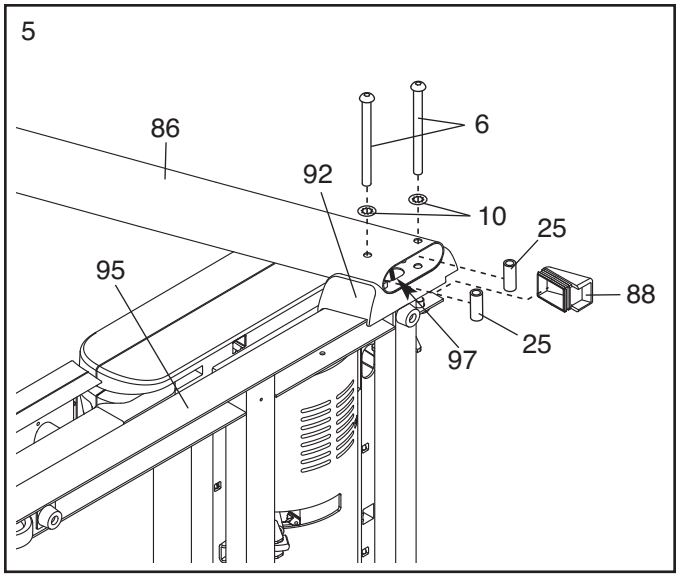
   Fije una Rueda (96) con la Tuerca de 3/8" (9) y el Perno de 3/8" x 2" (5) que retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

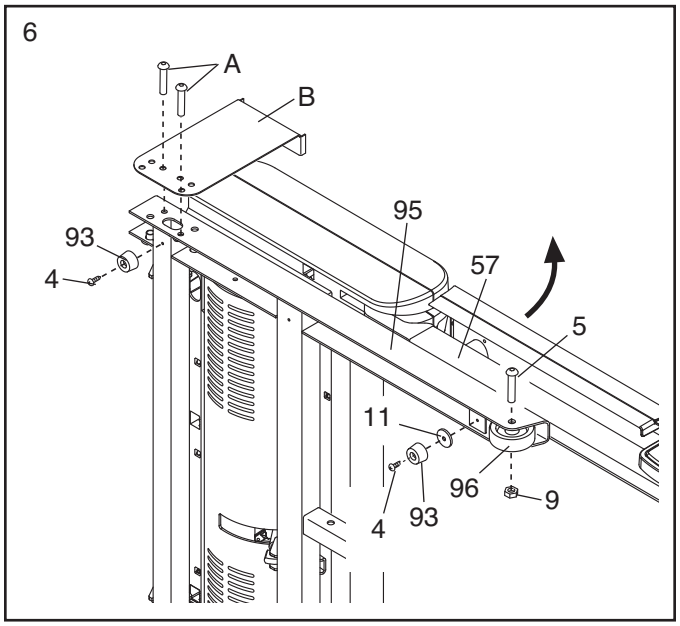
7. Presione una Tapa de la Base (88) en la Base (95).

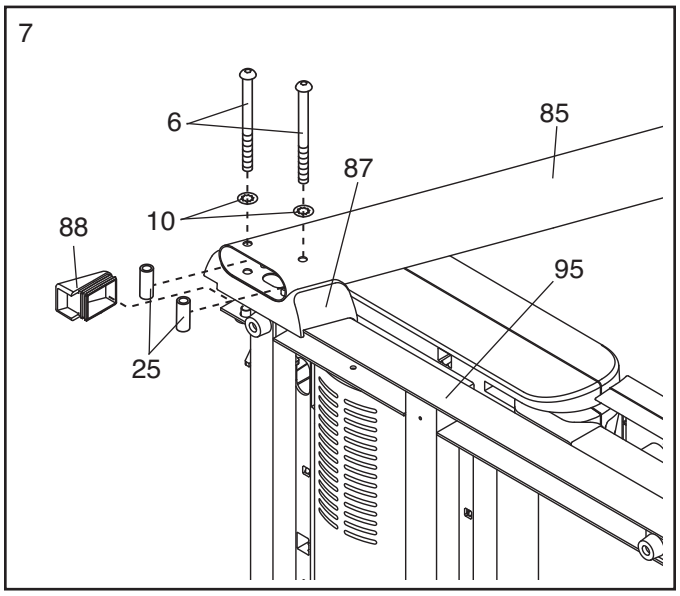
   Sitúe el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (87) sobre la Base (95). Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical Izquierdo (85) cerca de la Base. Sujete un Espaciador del Perno (25) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo. Introduzca un Perno de 3/8" x 4" (6) con una Arandela Estrella de 3/8" (10) en el Montante Vertical Izquierdo y en el Espaciador del Perno. **Repita este paso con un otro Espaciador del Perno (25), otro Perno 3/8" x 4" (6) y otra Arandela Estrella de 3/8" (10).** Luego sitúe el Montante Vertical Izquierdo en el Espaciador correspondiente.

   Apriete manualmente los Pernos de 3/8" x 4" (6); **no los apriete a fondo todavía.**

   Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (95) quede extendida sobre el piso.

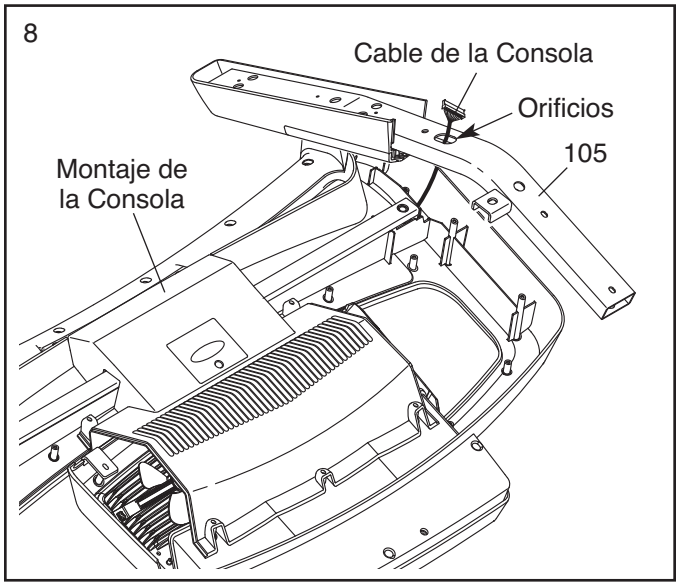




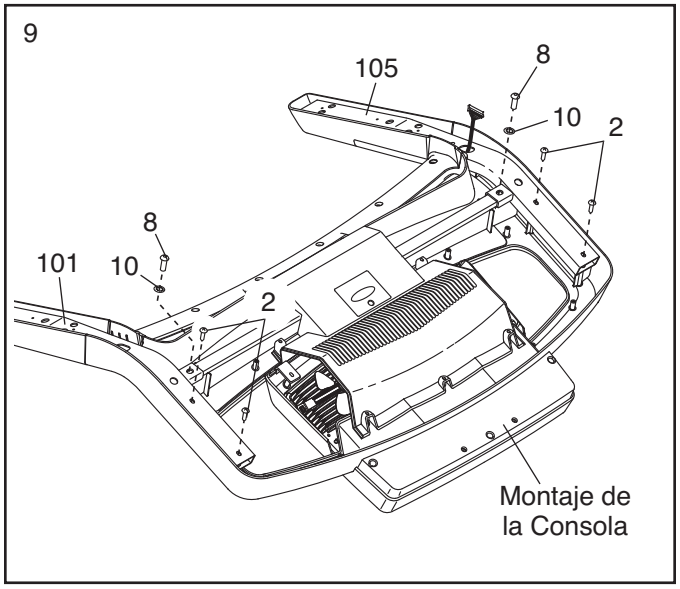


8. Coloque el montaje de la consola, orientado hacia abajo, sobre una superficie suave para evitar rayaduras. Identifique la Baranda Derecha (105), marcada con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Sujete la Baranda Derecha cerca del montaje de la consola.

   Luego, introduzca el cable de la consola por los orificios indicados de la Baranda Derecha (105), como se ilustra.



9. Fije la Baranda Izquierda (101) y la Baranda Derecha (105) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (2), dos Pernos con Nylon de 3/8" x 3/4" (8), y dos Arandelas Estrella de 3/8" (10). **No apriete completamente los Tornillos ni los Pernos con Nylon todavía.**

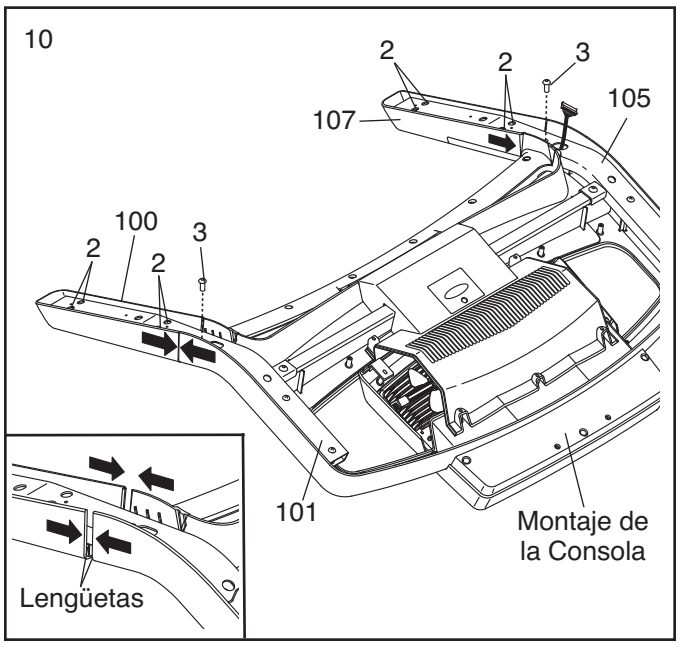


10. Presione la Cubierta de la Baranda Izquierda (100) contra el montaje de la consola. **Vea el dibujo intercalado.** Alinee el reborde de la Cubierta de la Baranda Izquierda con el reborde del montaje de la consola. Seguidamente, apriete completamente los cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (2) en la Baranda Izquierda (101). Nota: Los Tornillos están prefijados.

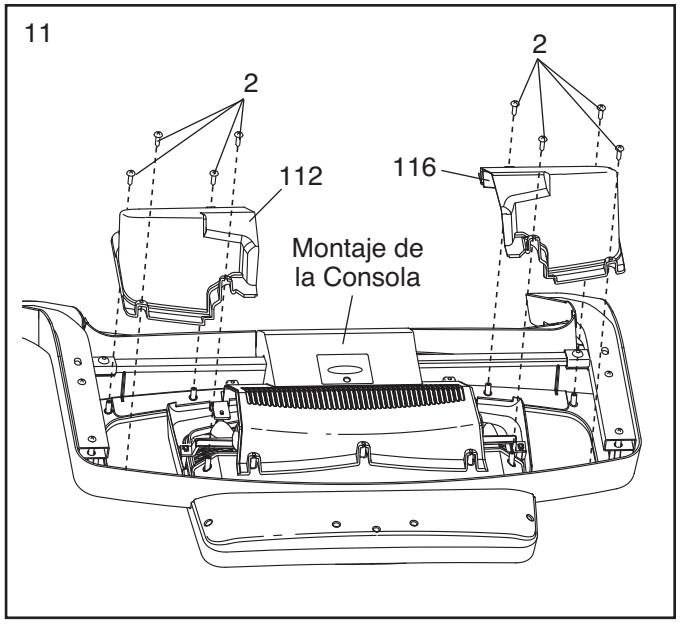
    Repita este paso con la Cubierta de la Baranda Derecha (107).

    Apriete dos Pernos con Nylon de 1/4" x 1/2" (3) en las Barandas (101, 105) y el montaje de la consola.

    Ver paso el 9. Apriete completamente los cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (2) y los dos Pernos con Nylon de 3/8" x 3/4" (8).



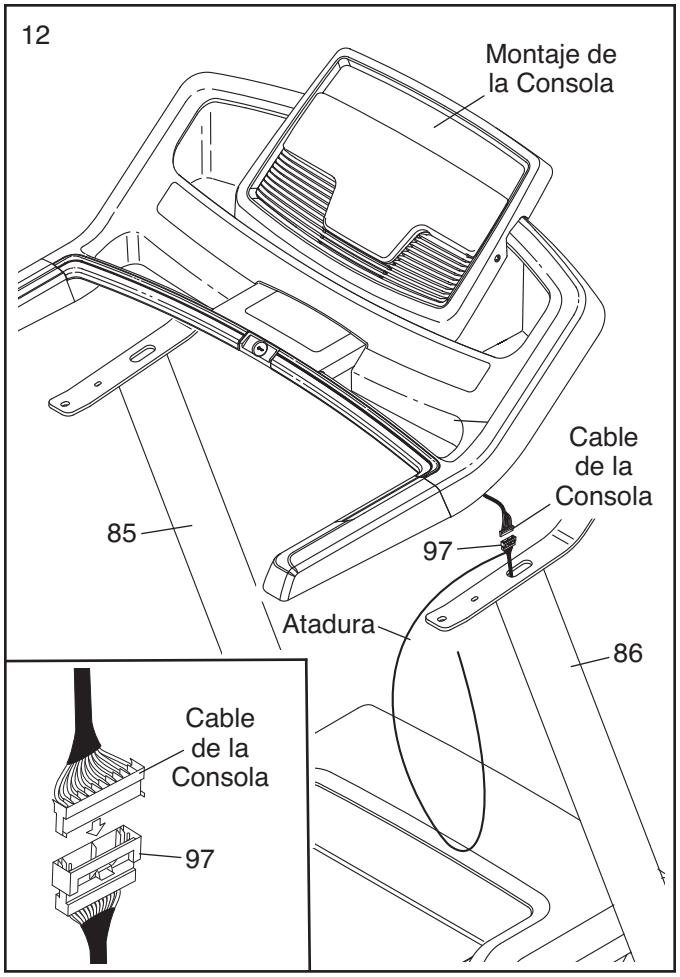
11. Identifique la Charola Izquierda de Accesorios (112) y la Charola Derecha de Accesorios (116). Fije la Charola Izquierda de Accesorios y la Charola Derecha de Accesorios al montaje de la consola con ocho Tornillos de #8 x 1/2" (2).



12. Pida a otra persona que sujete el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (85, 86).

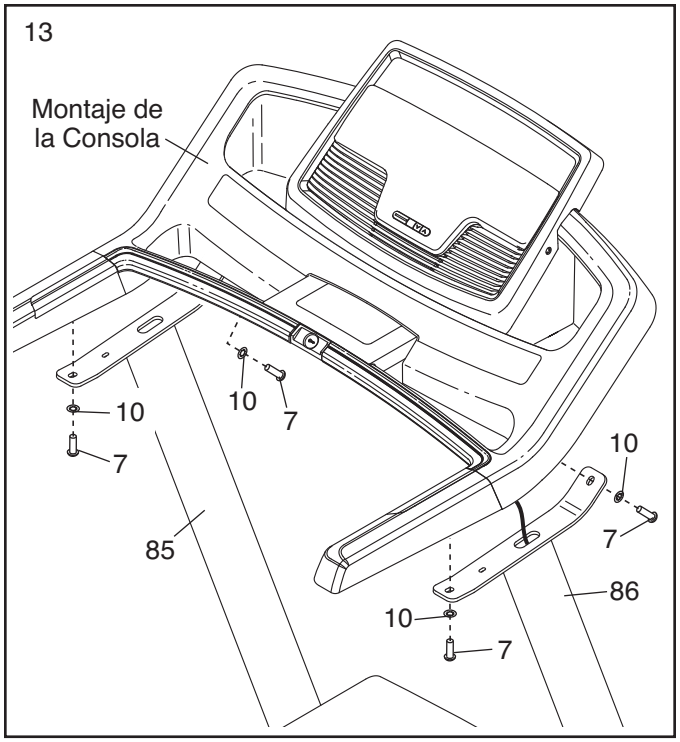
    Conecte el Cable del Montante Vertical (97) al cable de la consola que se extiende desde el montaje de la consola. **Vea el dibujo interior. Los conectores deben deslizarse juntos y entrar en su lugar emitiendo un chasquido.** Si esto no ocurre, dé vuelta a uno de los conectores e intente otra vez. **SI LOS CONECTORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DANAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**

    Retire la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (97). Introduzca el cable sobrante en el Montante Vertical Derecho (86) cuando fije el montaje de la consola en los Montantes Verticales. **Tenga cuidado de no pellizcar algún cable.**

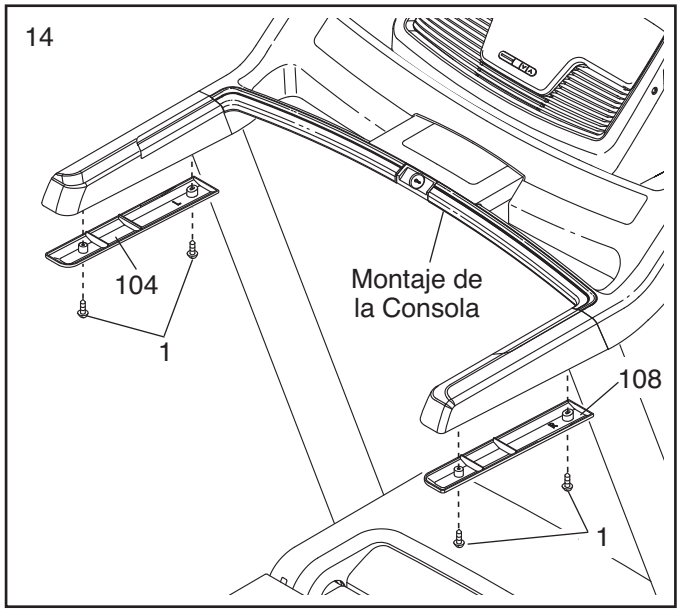


13. Fije el montaje de la consola a los Montantes Verticales (85, 86) con cuatro Pernos con Nylon de 3/8" x 1 1/4" (7) y cuatro Arandelas Estrella de 3/8" (10). **Comience a atornillar todos los Pernos con Nylon antes de apretar alguno de ellos**

    Vea los pasos 5 y 7. Apriete completamente los cuatro Pernos de 3/8" x 4" (6).



14. Fije la Cubierta Inferior de la Baranda Derecha (108) y la Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda (104) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de la Cubierta del Motor de #8 x 3/4" (1).



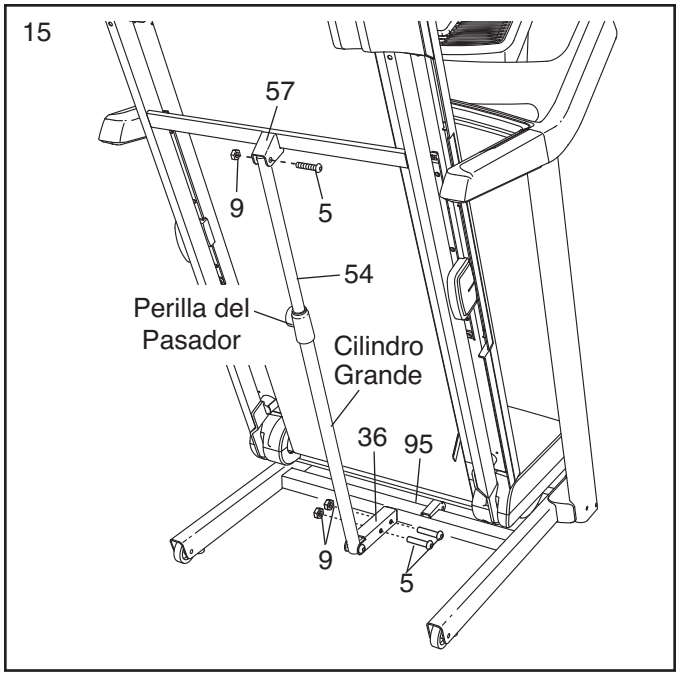
15. Levante la Armadura (57) hasta la posición indicada. **Pida a otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (54) hasta que el cilindro grande y la perilla del pasador estén como en la posición indicada.

    Fije el el Soporte del Pasador (36) y el Pasador de Almacenamiento (54) a la Base (95) con dos Pernos de 3/8" x 2" (5) y dos Tuercas de 3/8" (9).

    Fije el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (54) a la Armadura (57) con un Perno de 3/8" x 2" (5) y una Tuerca de 3/8" (9). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

    Baje la Armadura (57) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas láminas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. Guarde las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 26 y 27).

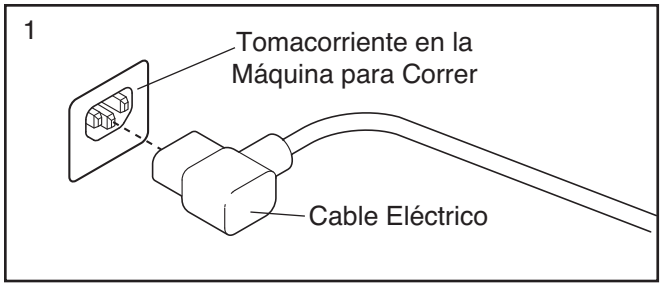
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

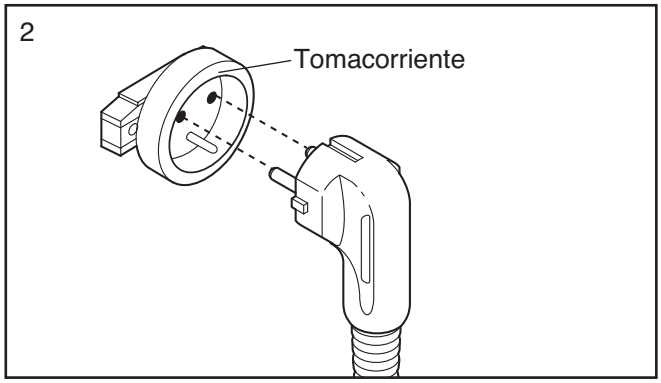
Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

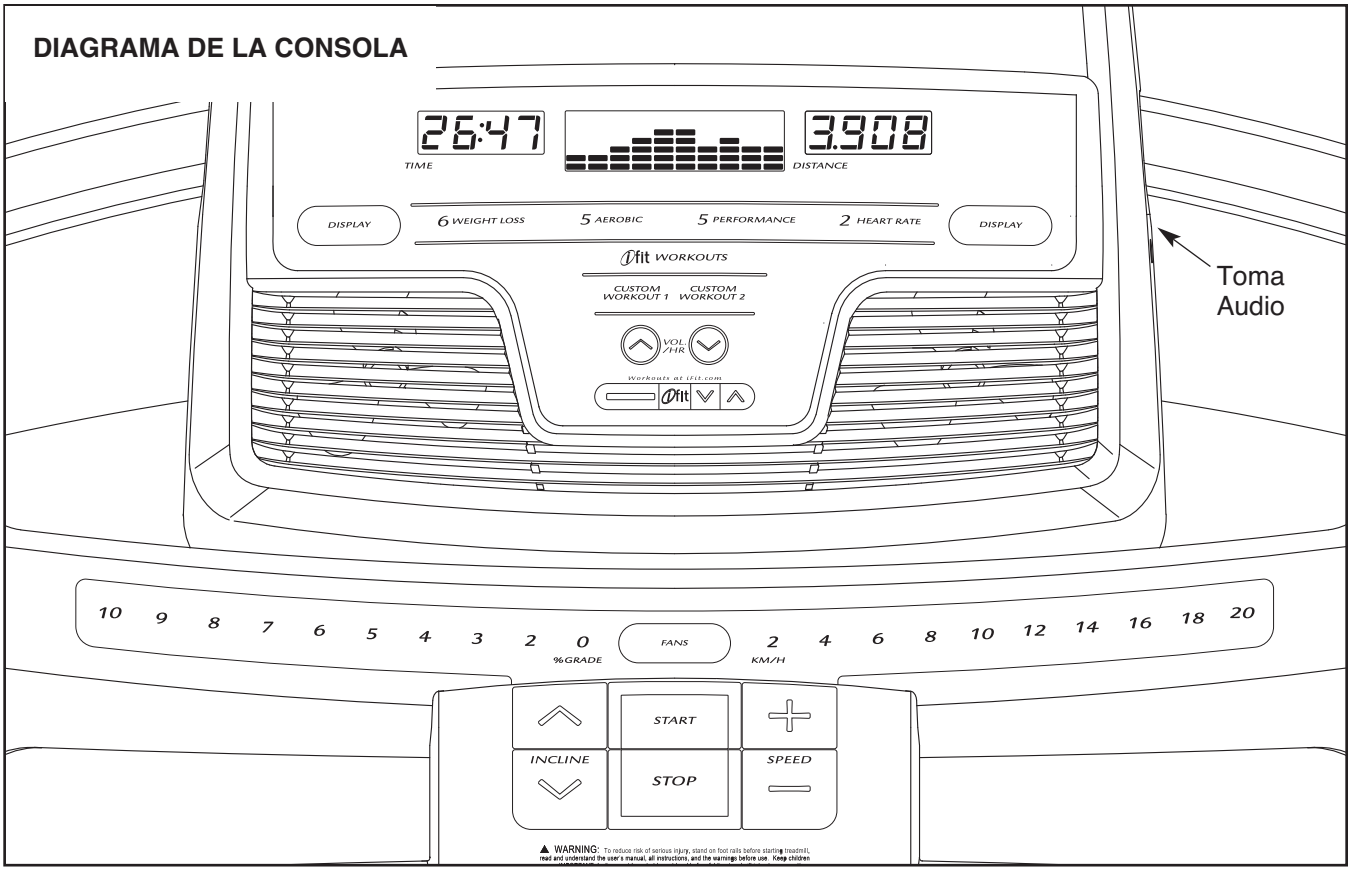
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable eléctrico que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**



Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el tomacorriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un tomacorriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.



⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una impresionante gama de funciones diseñadas para hacer sus ejercicios más efectivos y agradables. Cuando selecciona la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo pulsar un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional del pecho (consulte la página 22 para obtener información sobre el sensor de pulso opcional del pecho).

Además, la consola exhibe dieciséis entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un ejercicio efectivo. Usted puede incluso crear sus propios entrenamientos personalizados y guardarlos para usarlos posteriormente. La consola incluye también dos entrenamientos para ritmo cardiaco, que controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr con el fin de mantener su ritmo cardiaco cercano al valor idóneo configurado.

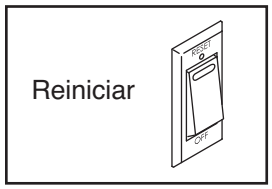
La consola también ofrece el nuevo sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema de entrenamiento interactivo iFit es compatible con las tarjetas iFit que contienen entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar metas específicas de buen estado físico. Por ejemplo, pierda esas libras indeseadas con el entrenamiento para Pérdida de Peso de 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente la máquina para correr mientras la voz de un entrenador personal le orienta en cada paso de su entrenamiento. Las tarjetas iFit están disponibles aparte. **Para comprar tarjetas de iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.**

También usted puede escuchar a su música de entrenamiento favorita o audio libros con el sistema de sonido estéreo de alta calidad de la consola.

Para encender la corriente y para usar la función manual, vea la página 15. **Para usar un entrenamiento preajustado,** vea la página 17**. Para usar un entrenamiento de ritmo cardiaco,** vea la página 18. **Para crear y usar un entrenamiento personalizado,** vea las páginas 19 y 20. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 21. **Para usar el sistema estéreo,** vea la página 21. **Para usar la función de información,** vea la página 22.

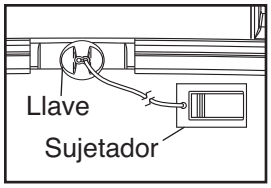
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). Localice el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortacircuito quede en la posición de reiniciar.

IMPORTANTE: La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el cortacircuito en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para desactivar la función demo.



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la derecha) y deslícelo de forma segura por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia la llave puede retirarse de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el sujetador ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del sujetador.**

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma para caminar, siempre use calzado deportivo limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (ver página 27).

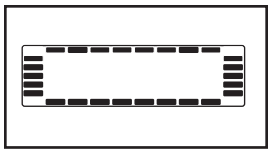
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22. Para simplificar, todas las instrucciones en esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Al insertar la llave se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente alguno de los botones de entrenamiento hasta que se muestre una pista en la matriz.

3. **Inicie la banda para caminar y ajuste la velocidad.**

   Para iniciar la banda para caminar, presione el botón de Inicio [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones enumerados del 2 al 20.

   Si pulsa el botón de Inicio o el botón de aumento de Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee pulsando los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 Km/h; si mantiene pulsado el botón la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/h. Si pulsa uno de los botones de velocidad enumerados, la banda para caminar aumentará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

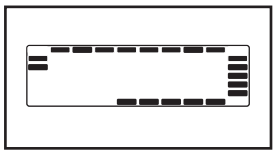
   Para detener la banda para caminar, pulse el botón de Parar [STOP]. Para iniciar la banda para caminar de nuevo, pulse el botón Inicio, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones enumerados.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr según se desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de incremento o disminución de la Inclinación [INCLINE], o uno de los botones enumerados del 0 al 10.

   Cada vez que pulse uno de los botones para aumentar o disminuir la inclinación, ésta cambiará en 0,5%. Si pulsa uno de los botones enumerados de inclinación, la inclinación gradualmente cambiará hasta alcanzar la inclinación seleccionada. Nota: Tras pulsar los botones pueden transcurrir unos instantes antes de que la máquina para correr alcance la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso en las pantallas.**



La matriz—Cuando selecciona la función manual, la matriz mostrará una pista que representa 402 metros (1/4 de milla). A medida que realiza los ejercicios, los indicadores que se encuentran alrededor de la pista aparecerán en secuencia hasta mostrarse la pista completa. Luego la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.

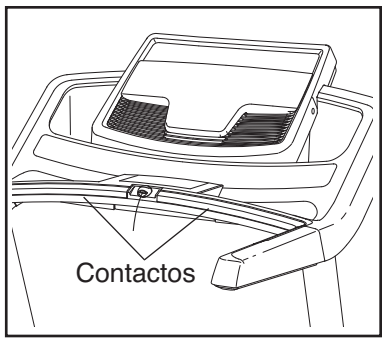
La pantalla izquierda—La pantalla izquierda mostrará el tiempo [TIME] transcurrido, la inclinación de la máquina para correr, y el número aprovimado de calorías [CALS.] que ha quemado, cada uno durante unos segundos. Pulse el botón Pantalla [DISPLAY] izquierdo hasta que la pantalla muestre la información que más le interesa ver. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

La pantalla derecha—La pantalla derecha mostrará la distancia [DIST.] que ha caminado o corrido y la velocidad de la banda para caminar, cada una durante unos segundos. Pulse el botón Pantalla derecho hasta que la pantalla muestre la información que más le interesa ver. La pantalla principal mostrará también su ritmo cardiaco cuando usa el sensor de pulso del mango o el sensor opcional de pulso en el pecho (ver paso 6).

Para reiniciar la consola, pulse el botón de Parar [STOP], retire la llave y vuélvala a introducir.

6. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardiaco con precisión. Consulte la página 22 para ver información sobre el sensor de pulso opcional para el pecho.



Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, verifique que tenga las manos limpias.

Para medir su ritmo cardiaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete los contactos metálicos de la baranda — **intente no mover las manos. Sostenga los contactos durante aproximadamente diez segundos.** Cuando se detecta su pulso, se mostrará su ritmo cardiaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardiaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

Los ventiladores tienen configuraciones para alta y baja velocidad. Pulse el botón Ventiladores [FANS] repetidamente para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagar los ventiladores. Nota: Si los ventiladores están encendidos cuando la banda para caminar se detiene, éstos se apagarán automáticamente tras unos minutos.

8. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de Parar y **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en su valor más bajo. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** A continuación, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] a la posición apagar y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione un entrenamiento preajustado.**

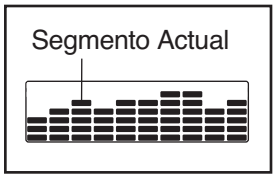
   Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse repetidamente los botones Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS], Aeróbicos [AEROBIC] o Rendimiento [PERFORMANCE].

   Cuando se selecciona un entrenamiento preajustado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Pulse el botón Inicio [START] o el botón de incremento de Velocidad [SPEED] para iniciar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

   Durante el entrenamiento, el perfil mostrará sus progresos. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento, se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar. Si se programó una nueva configuración de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, la nueva configuración de velocidad o inclinación aparecerá en las pantallas durante unos segundos. Todos los segmentos se moverán entonces una columna a la izquierda. La máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad y/o inclinación.

   El entrenamiento continuará en esta manera hasta que el último segmento del entrenamiento termine. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla manualmente pulsando los botones velocidad o inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Inicio o el botón de incremento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento se inicie, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

6. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDIACO

⚠ PRECAUCION: Si tiene problemas con el ritmo cardiaco, o si tiene más de 60 años de edad y no ha realizado ejercicios, no use los entrenamientos de ritmo cardiaco. Si está tomando medicamentos regularmente, consulte a su médico para saber si su medicina le afectará su ritmo cardiaco en los ejercicios.

1. **Colóquese el sensor de pulso del pecho opcional.**

   Para usar un entrenamiento de ritmo cardiaco, debe usar el sensor de pulso del pecho opcional o el sensor de pulso del mango. Para obtener los mejores resultados, use el sensor de pulso del pecho opcional (consulte la página 22 para ver información sobre el sensor de pulso del pecho opcional).

2. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

3. **Seleccione uno de los dos entrenamientos para ritmo cardiaco.**

   Para seleccionar un entrenamiento de ritmo cardiaco, pulse repetidamente el botón Ritmo Cardiaco [HEART RATE]. Cuando se selecciona un entrenamiento de ritmo cardíaco, la duración del entrenamiento y el ritmo cardiaco idóneo máximo se mostrarán en la pantalla. Además, un perfil de configuración del ritmo cardiaco del entrenamiento se desplazará por la matriz.

4. **Introduzca el valor de ritmo cardiaco idóneo.**

   El ritmo cardiaco idóneo máximo del entrenamiento se mostrará en la pantalla derecha. Si lo desea, pulse los botones de aumento y disminución VOL./HR para cambiar la configuración de ritmo cardiaco idóneo máximo **(vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 28)**. Nota: Si cambia la configuración de ritmo cardiaco idóneo máximo, el nivel de la intensidad del entrenamiento completo cambiará.

5. **Inicie la banda para caminar.**

   Pulse el botón de Inicio [START] o el botón para aumentar de Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   Los entrenamientos para ritmo cardiaco se dividen en segmentos de un minuto. Para cada segmento se programa un valor idóneo de ritmo cardiaco. Nota: Puede programarse el mismo valor idóneo de ritmo cardiaco para segmentos consecutivos.

   Durante cada segmento del entrenamiento, la consola comparará su ritmo cardiaco al valor de ritmo cardiaco idóneo para ese segmento. Si su ritmo cardiaco está demasiado por debajo o por encima del valor idóneo de ritmo cardiaco, la inclinación y/o velocidad aumentará o disminuirá automáticamente para acercar su ritmo cardiaco al valor idóneo. Nota: Si no se detecta su pulso durante el programa, la velocidad e inclinación de la máquina para correr no se ajustará automáticamente.

   Cuando termina el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos y todos los valores idóneos de ritmo cardiaco se moverán una columna a la izquierda. Si se programó una nueva configuración de velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento, la nueva configuración de velocidad o inclinación aparecerá en la pantalla. El entrenamiento continuará en esta manera hasta que el último segmento del entrenamiento termine. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alto o demasiado bajo en cualquier momento del entrenamiento, puede anular manualmente la configuración pulsando los botones de Velocidad o de Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando la consola compara su ritmo cardiaco con el valor de ritmo cardiaco idóneo para el segmento actual, la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede cambiar para acercar su ritmo cardiaco al valor idóneo.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Iniciar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h; **sin embargo, cuando la consola compara su ritmo cardiaco con el valor de ritmo cardiaco idóneo para el segmento actual, la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede cambiar para acercar su ritmo cardiaco al valor idóneo.**

6. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

7. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

8. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione un entrenamiento personalizado.**

   Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse repetidamente uno de los botones Entrenamiento Personalizado [CUSTOM WORKOUT]. Cuando se selecciona un entrenamiento personalizado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

   Nota: Si la pantalla no muestra un tiempo de entrenamiento de tres minutos, vea CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 20.

3. **Inicie la banda para caminar y programe la configuración de velocidad e inclinación deseada.**

   Pulse el botón de Inicio [START] o el botón para aumentar de Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento personalizado está dividido en segmentos de un minuto. Puede programar una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Para programar los ajustes de la velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr como lo desee presionando los botones de la Velocidad e Inclinación [INCLINE].

   Al finalizar el primer segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de tonos y se guardará en memoria la configuración actual de velocidad e inclinación. Programe una configuración de velocidad e inclinación para el segundo segmento de la misma forma.

   Continúe programando la configuración de velocidad e inclinación para todos los segmentos que desee; los entrenamientos personalizados pueden tener hasta cuarenta segmentos. Cuando termine con el entrenamiento, pulse dos veces el botón Parar [STOP]. La configuración de velocidad e inclinación que ha programado y el tiempo de entrenamiento se guardarán en la memoria.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

6. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione un entrenamiento personalizado.**

   Para seleccionar un entrenamiento personalizado, pulse repetidamente uno de los botones Entrenamiento Personalizado [CUSTOM WORKOUT]. Cuando se selecciona un entrenamiento personalizado, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

   Nota: Si la pantalla muestra un tiempo de entrenamiento de tres minutos, vea CÓMO CREAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO en la página 19.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Pulse el botón de Inicio [START] o el botón para aumentar de Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación que usted había programado. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

   El entrenamiento personalizado funcionará de la misma forma que el entrenamiento preajustado (ver paso 3 en la página 17).

   Si lo desea puede rediseñar el entrenamiento mientras lo utiliza. **Para cambiar la configuración de velocidad o inclinación para el segmento en curso,** simplemente pulse los botones Velocidad o Inclinación [INCLINE]. Al final del segmento en curso la nueva configuración se guardará en memoria. **Para incrementar la duración del entrenamiento,** primero espere a que éste termine. Seguidamente, pulse el botón Inicio y programe la configuración de velocidad e inclinación para todos los segmentos adicionales que desee. Cuando haya añadido todos los segmentos deseados, pulse dos veces el botón Parar [STOP]. **Para reducir la longitud del entrenamiento,** pulse dos veces el botón Parar antes de que termine el entrenamiento.

   Para detener el entrenamiento temporalmente, pulse el botón Parar. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Inicio. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento se inicie, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación programada para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

6. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

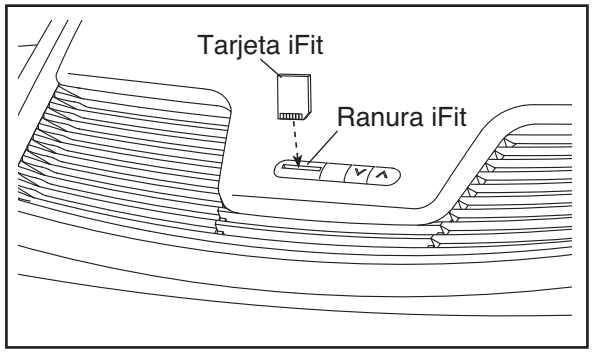
Para comprar tarjetas de iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas selectas.

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Introduzca una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.**

   Introduzca una tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta tenga los contactos de metal orientados hacia abajo y que estén dentro de la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente introducida, el logotipo iFit se iluminará.



   Luego, seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones para aumentar y disminuir que están al lado de la ranura iFit. Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, las pantallas mostrarán la configuración de velocidad máxima y la duración del entrenamiento. Además, un perfil de configuración de velocidad del entrenamiento se desplazará por la matriz.

   Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad y/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Pulse el botón de Inicio [START] o los botones para aumentar de Velocidad [SPEED] para comenzar el entrenamiento. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   A lo largo del entrenamiento un entrenador personal le guiará.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla manualmente pulsando los botones Velocidad o inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón Inicio o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 KM/H. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento se inicie, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

5. **Encienda los ventiladores si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

   PRECAUCION: Retire siempre las tarjetas iFit de la ranura si no las está utilizando.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libro audio a través de los altavoces estéreo de la consola, debe conectar su reproductor MP3, reproductor de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola, a través de su enchufe de audio.

Para utilizar la toma de audio, localice el cable de audio y conéctelo a la toma situada en la parte derecha de la consola. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el cable de audio esté enchufado completamente.**

Luego, pulse el botón de Reproducción de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones de incremento o reducción VOL./HR.

Si utiliza un reproductor personal de CD y el disco salta, coloque el reproductor de CD en el suelo o en otra superficie plana, no sobre la consola.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función información que registra la distancia total que la banda para caminar se ha movido y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla.

Para seleccionar la función información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola, luego suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la siguiente información:

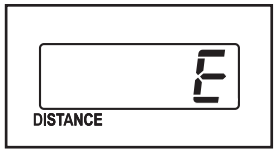
La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que ha utilizado la máquina para correr.

La pantalla derecha mostrará el número total de millas o kilómetros que ha recorrido la banda para caminar.

Pulse nuevamente el botón Parar para visualizar la información siguiente:

La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas se mantendrán encendidas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está activada, aparecerá una “d” en la pantalla izquierda mientras se selecciona la función de información. Para activar o desactivar la función demo, pulse el botón para disminuir la Velocidad [SPEED].

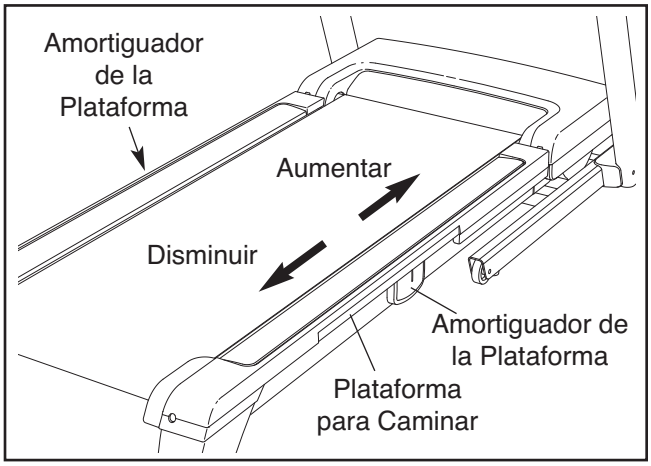
La pantalla derecha mostrará la letra “E” para millas inglesas o la letra “M” para kilómetros métricos. Pulse el botón de aumento de Velocidad para cambiar el sistema de medidas si lo desea.



Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

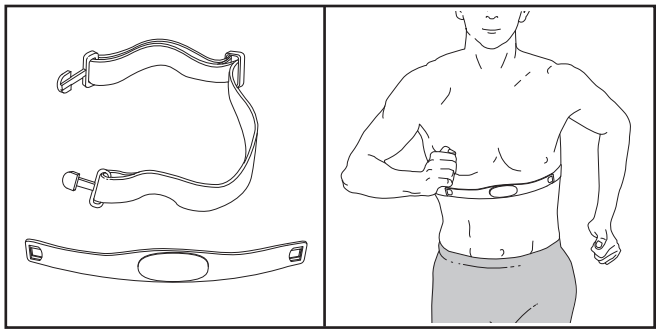
CÓMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto cuando camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la estabilidad de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la estabilidad, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia la parte trasera de la máquina para correr. **Nota: Asegúrese de que ambos amortiguadores queden configurados al mismo nivel de estabilidad. Cuanto más rápido corra en la máquina para correr, o cuanto mayor sea su peso, más estable debe estar la plataforma de correr.**



SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

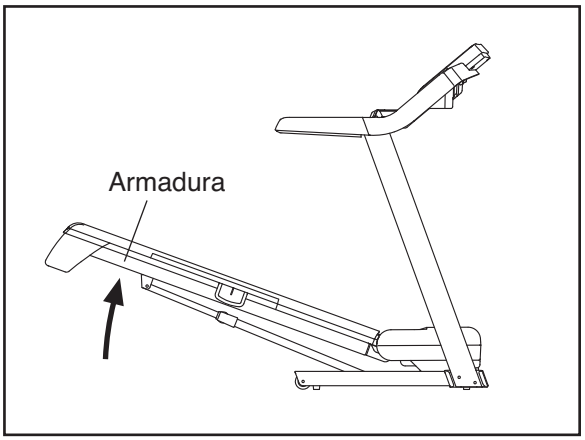
Un sensor de pulso opcional para el pecho ofrece una operación de manos libres mientras controla su ritmo cardiaco durante sus entrenamientos. **Para comprar el sensor de pulso opcional para el pecho, llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**



CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU ALMACENAMIENTO

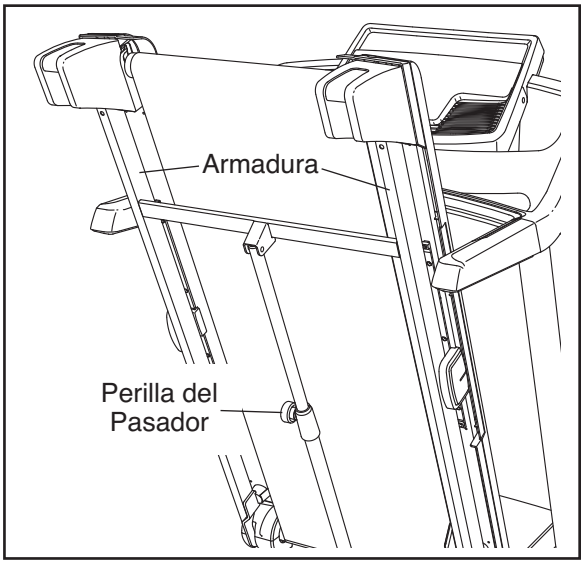
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no hace esto puede dañar la máquina para correr al plegarla. Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCION: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.



1. **Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCION: Para disminuir las posibilidades de lesión, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Mientras levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



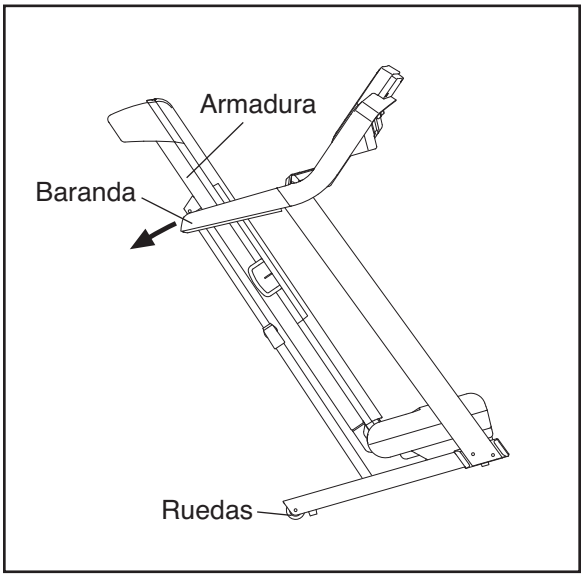
CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describió anteriormente. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

1. Sosténgase de una baranda y de la armadura y coloque un pie contra una de las ruedas.

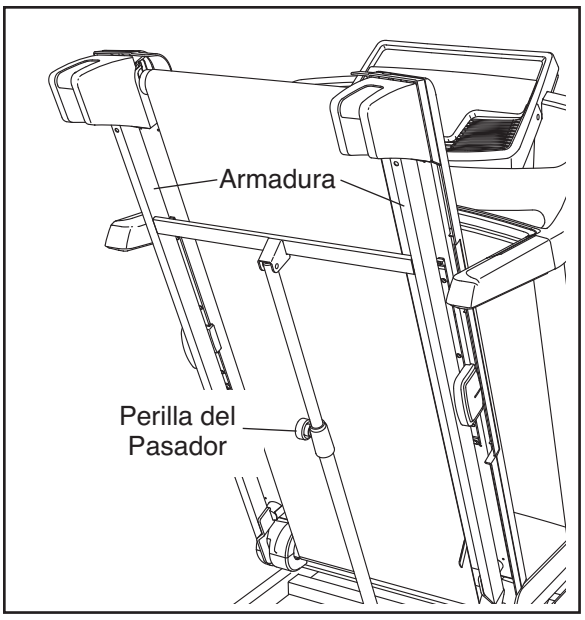
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueve la máquina para correr. No intente mover la máquina para correr sobre una superficie irregular. No tire de la armadura hacia atrás.**

3. Coloque un pie en la rueda, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

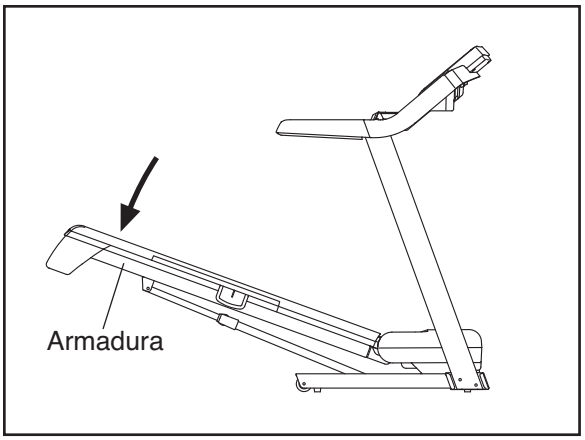


CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Jale de la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. **Sujete la armadura metálica firmemente con ambas manos, y bájela al piso. PRECAUCION: No agarre solamente los rieles de la patas de plástico ni deje caer la armadura al piso. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos siguientes. Encuentre el síntoma correspondiente, y siga los pasos que se indican. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de este manual.

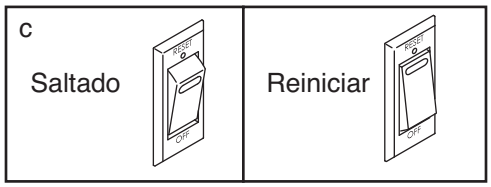
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN:

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra. (Vea la página 13.) Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable de eléctrico, asegúrese que la llave esté enchufado en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, como se muestra, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere cinco minutos y pulse el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN:

a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibujo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere cinco minutos y pulse el interruptor.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

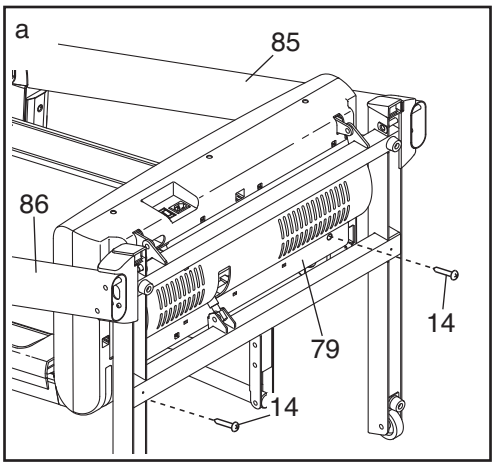
SOLUCIÓN:

a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se activa. Para apagar la función demo, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22 para apagar la función demo.

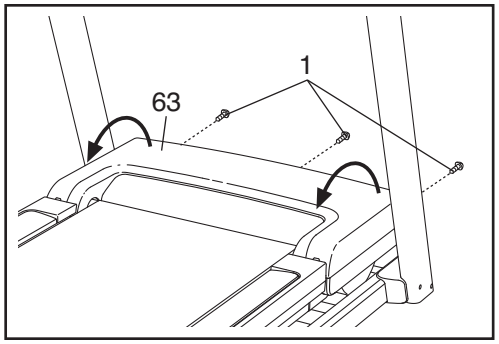
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN:

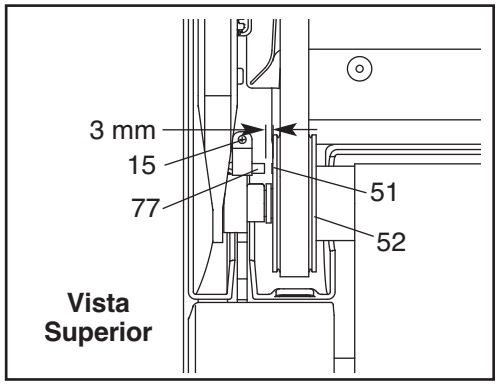
a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente los Montantes Verticales (85, 86) hacia abajo. Puede haber dos Tornillos de #12 x 2" (14) en la base de la Charola Ventral (79). Si los hay, retírelos. Nota: Es necesario usar un destornillador Phillips con al menos 13 cm de largo. Levante los Montantes Verticales a la posición vertical.



Retire los tres Tornillo de la Cubierta del Motor de #8 x 3/4" (1) y gire cuidadosamente la Cubierta del Motor (63) hacia arriba.



Localice el Interruptor de Lengüeta (77) y el Imán (51) en el lado izquierdo de la Polea (52). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm aproximadamente.** Si es necesario, afloje el Tornillo de la Abrazadera de #8 x 3/4" (15), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra). Si es necesario, incline hacia abajo los Montantes Verticales (no se muestran), fije nuevamente los Tornillos de #12 x 2" (no se muestran) y levante los Montantes Verticales. Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



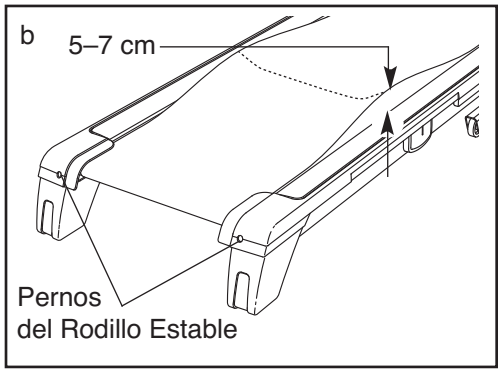
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de Inclinación [INCLINE]. **Retire la llave mientras cambia la inclinación.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

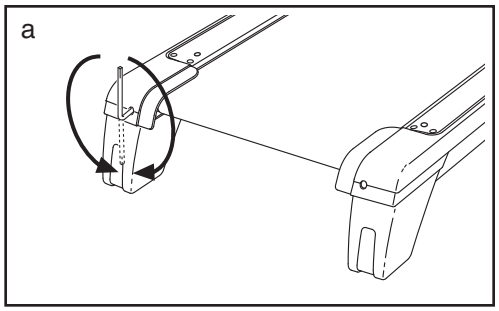
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de la máquina para correr puede reducirse y la banda para caminar puede quedar dañada. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo estable en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



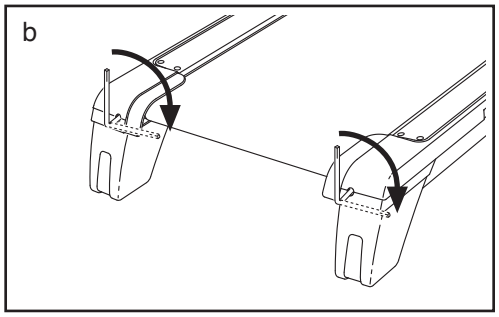
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda para caminar está descentrada o resbala cuando se camina en ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** dé vuelta al perno en sentido opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo estable en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado en la máquina para correr durante algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A

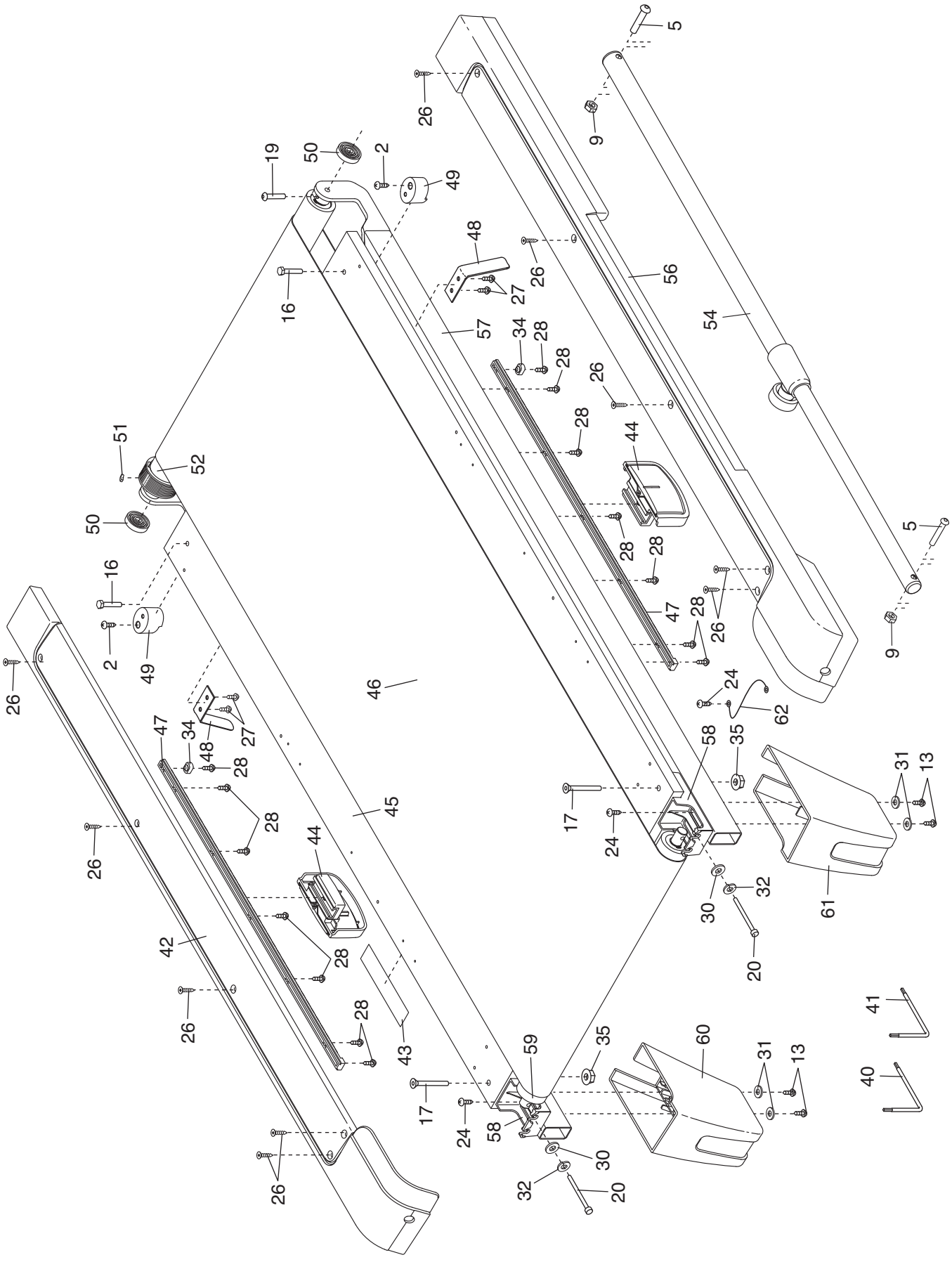
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

Nº	Ctd.	Descripción
1	10	Tornillo de la Cubierta del Motor de #8 x 3/4"
2	46	Tornillo de #8 x 1/2"
3	2	Perno con Nylon de 1/4" x 1/2"
4	4	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"
5	6	Perno de 3/8" x 2"
6	4	Perno de 3/8" x 4"
7	4	Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/4"
8	2	Perno con Nylon de 3/8" x 3/4"
9	8	Tuerca de 3/8"
10	10	Arandela Estrella de 3/8"
11	2	Espaciador de la Pata de la Base
12	5	Tornillo de la Charola Ventral de #8 x 3/4"
13	4	Tornillo de #8 x 1 1/4"
14	2	Tornillo de #12 x 2"
15	1	Tornillo de la Abrazadera de #8 x 3/4"
16	2	Perno de 1/4" x 1 1/4"
17	2	Perno de 5/16" x 4 1/4"
18	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1"
19	1	Perno de 1/4" x 1"
20	2	Perno del Rodillo Estable
21	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
22	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
23	2	Perno de 3/8" x 1"
24	17	Tornillo con Cabeza de Arandela de #8 x 1/2"
25	4	Espaciador del Perno
26	10	Tornillo de #12 x 1"
27	4	Tornillo de la Guía de la Banda
28	14	Tornillo de #8 x 3/4"
29	2	Perno del Motor
30	2	Arandela Plana de 1/4"
31	4	Arandela de la Pata Trasera
32	2	Arandela de Seguridad de 1/4"
33	2	Arandela Estrella de #8
34	2	Tope de la Amortiguación
35	2	Tuerca Dentada de 5/16"
36	1	Soporte del Pasador
37	3	Gancho de la Cubierta
38	2	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
39	6	Tornillo de #3 x 1/4"
40	1	Llave Hexagonal
41	1	Llave Hexagonal de 5/32"
42	1	Riel para los Pies Izquierdo
43	1	Calcomanía de Advertencia
44	2	Amortiguador de la Plataforma
45	1	Plataforma para Caminar
46	1	Banda para Caminar
47	2	Riel de la Amortiguación
48	2	Guía de la Banda
49	2	Aislador
50	2	Espaciador de la Armadura
51	1	Imán
52	1	Rodillo de Manejo/Polea
53	2	Cable de Tierra de la Consola
54	1	Pasador de Almacenamiento
55	1	Sensor de Pulso Grande Derecho
56	1	Riel para los Pies Derecho
57	1	Armadura
58	2	Soporte del Rodillo Estable
59	1	Rodillo Estable
60	1	Pata Trasera Izquierda
61	1	Pata Trasera Derecha
62	1	Cable de Tierra del Rodillo/Armadura
63	1	Cubierta del Motor
64	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
65	2	Atadura de los Cables de 15 1/2"
66	9	Atadura de los Cables de 8"
67	1	Controlador
68	1	Soporte de lo Electrónico
69	1	Sensor de Pulso Pequeño Derecho
70	1	Filtro
71	2	Atadura de los Cables
72	2	Buje del Motor
73	1	Armadura de Levante
74	1	Correa del Motor de Manejo
75	1	Aislador del Motor
76	1	Motor de Manejo
77	1	Interruptor de Lengüeta
78	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
79	1	Charola Ventral
80	1	Cable de Tierra del Controlador
81	1	Toma
82	1	Cortacircuito de Reiniciar/Apagar
83	1	Adaptador del Cable Eléctrico
84	1	Cable Eléctrico
85	1	Montante Vertical Izquierdo
86	1	Montante Vertical Derecho
87	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
88	2	Tapa de la Base
89	1	Motor de Inclinación
90	1	Espaciador del Motor de Inclinación
91	1	Cable del Motor de Inclinación
92	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
93	4	Pata de la Base

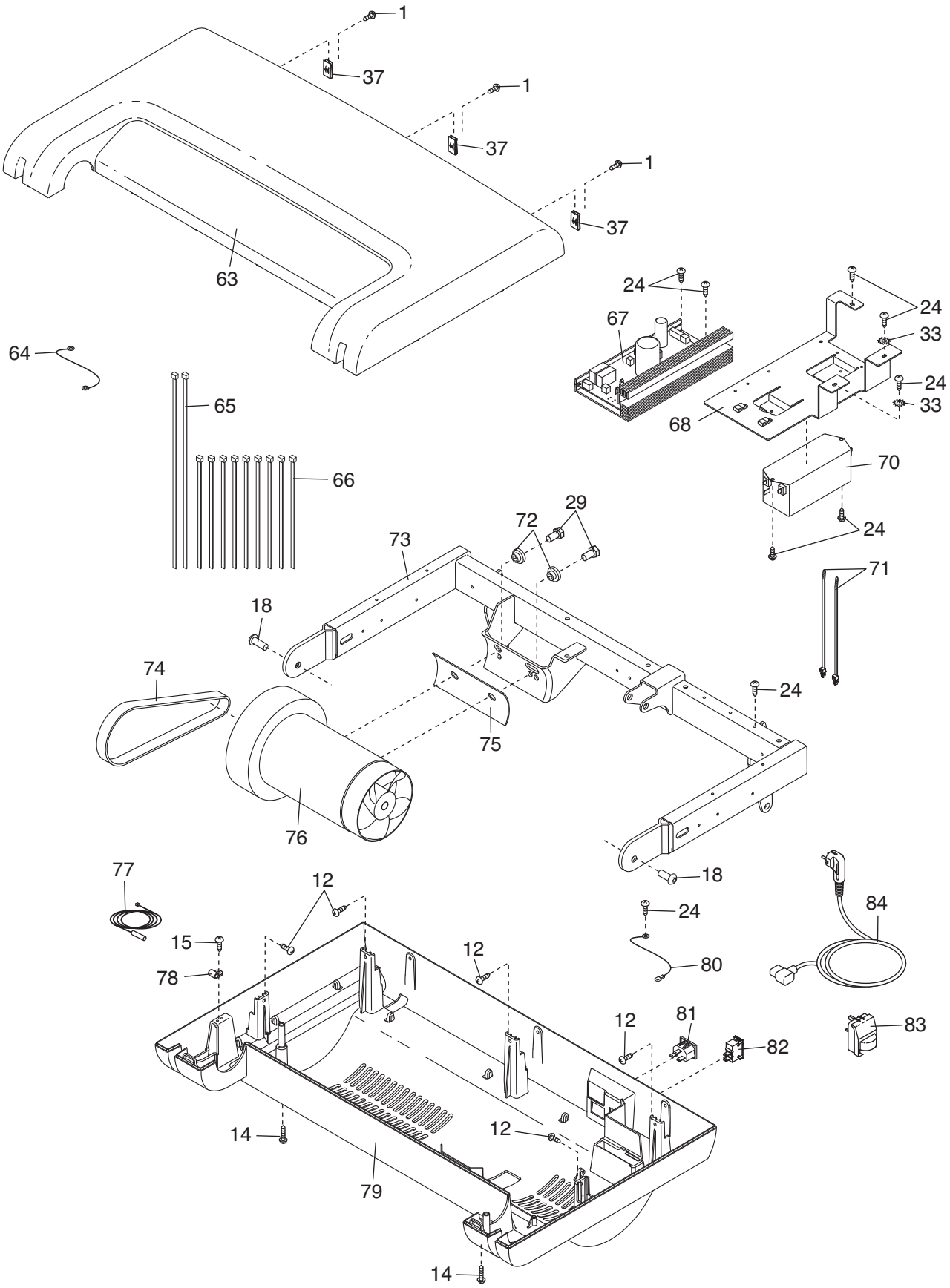
Nº	Ctd.	Descripción
94	2	Calcomanía de Precaución
95	1	Base
96	2	Rueda
97	1	Cable del Montante Vertical
98	1	Cable de Audio
99	1	Inserción de la Baranda Izquierda
100	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
101	1	Baranda Izquierda
102	1	Barra Cruzada de la Consola
103	1	Barra de Pulso
104	1	Cubierta Inferior de la Baranda Izquierda
105	1	Baranda Derecha
106	1	Inserción de la Baranda Derecha
107	1	Cubierta de la Baranda Derecha
108	1	Cubierta Inferior de la Barande Derecha
109	1	Ventilateur Gauche de la Console
110	1	Ventilateur Droit de la Console
111	1	Consola
112	1	Charola Izquierda de Accesorios
113	1	Base de la Consola
114	1	Abrazadera de la Caja Ferrite
115	1	Llave/Sujetador
116	1	Charola Derecha de Accesorios
117	4	Atadura
118	1	Cubierta Pequeña
119	1	Placa de la Llave
120	1	Sensor de Pulso Pequeño Izquierdo
121	1	Sensor de Pulso Grande Izquierdo
122	1	Parte Trasera de la Consola
123	1	Puerta de Acceso
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de éste manual para información de como ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

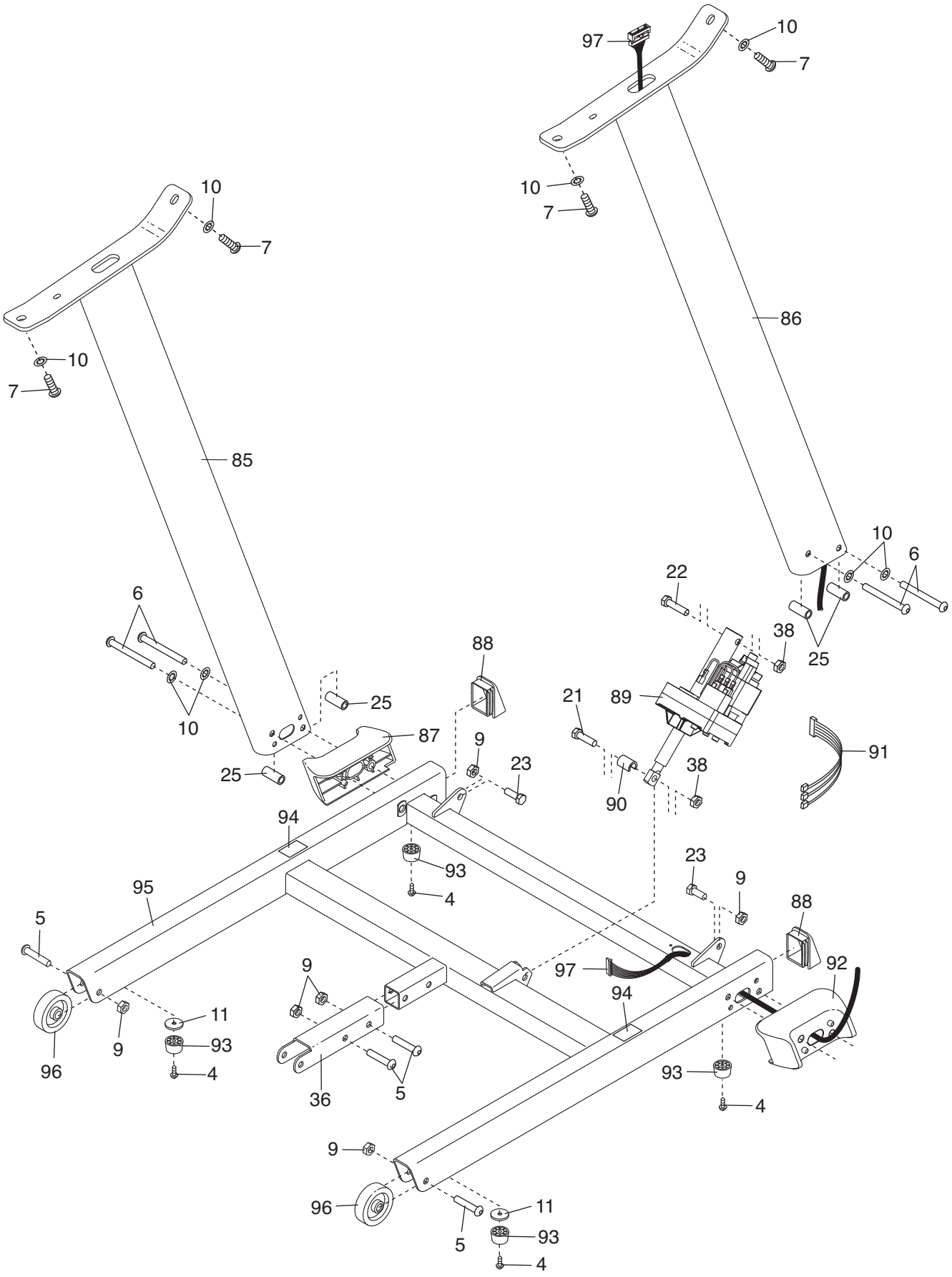
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A



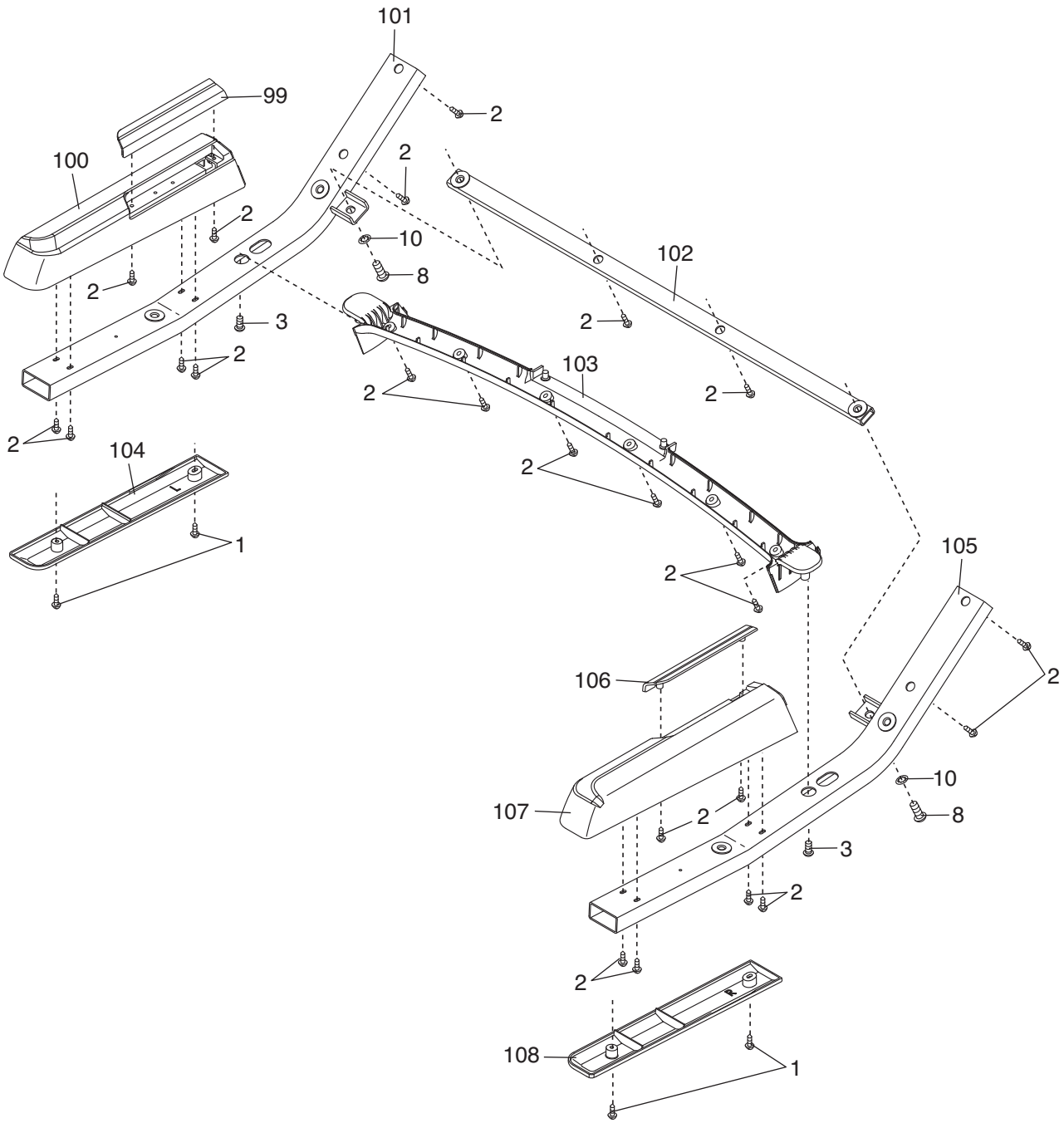
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A



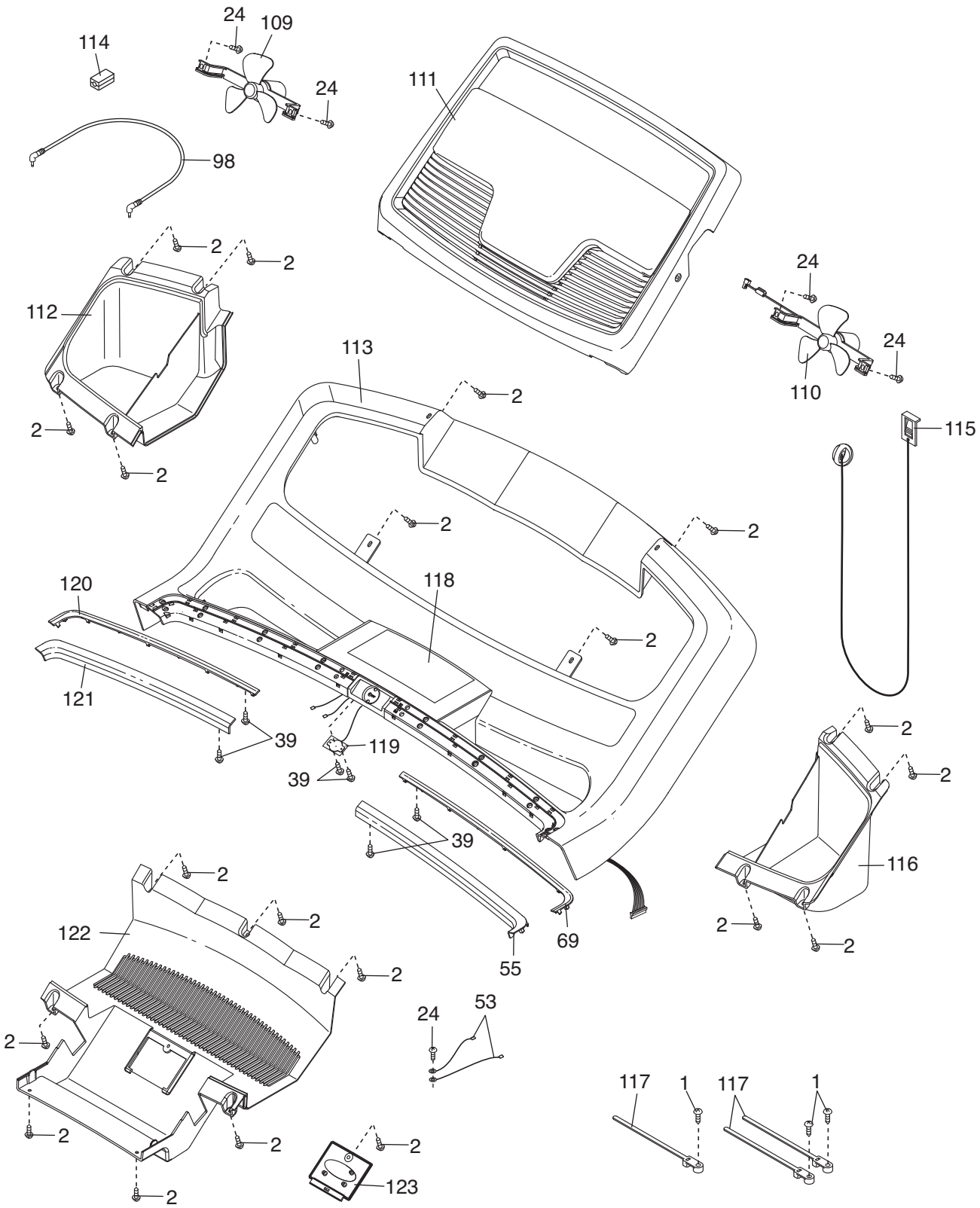
DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A



DIBUJO DE LAS PIEZAS E—Nº de Modelo PETL98809.0 R0410A



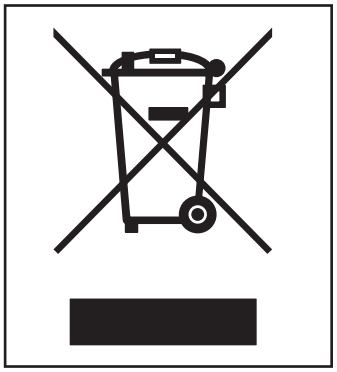
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 294500 R0410A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.